



CENTRO COMUNITARIO TERESIANO

Campaña Fraternidad /Cuartos de Hora SECUNDARIA

“EMPATÍA Y SOLIDARIDAD”

1. ME CONECTO

Vamos a iniciar poniéndonos de pie... Estiramos los brazos hacia arriba, lo más que podamos y luego los dejamos caer (3 veces). Giramos la cabeza hacia un lado y hacia el otro y luego hacia arriba y hacia abajo. Respiramos 3 veces muy profundo...ahora reflexiono: ¿Qué significa para mí ser solidario?

2. MOTIVACIÓN

Estos días vamos a preparar nuestro corazón para vivir con sentido la Campaña de la Fraternidad. Tendremos espacios de reflexión, de alegría, pero sobre todo de compartir, de preocuparnos por nuestros hermanos-as, especialmente aquellos que no han tenido las mismas oportunidades para salir adelante que nosotros y sobre todo en estos tiempos de pandemia.

3. PREGUNTAS GENERADORAS

¿Qué pasaría si tuviéramos la virtud de poder ver y escuchar más allá de nuestras necesidades y darnos la oportunidad de escuchar y ver al otro desde la empatía?, ¿Cómo te imaginas que pudiera ser nuestra sociedad?

4. ESCUCHAMOS

“Negocios y empresas cerrando, personas desempleadas, aislamiento social, ansiedad, estrés, preocupación, frustración e incertidumbre” son las palabras o emociones que hoy se han vuelto en algo cotidiano en nuestro país y el mundo, si bien una situación que afecte la economía y la sociedad puede generar algunas situaciones o consecuencias negativas es cierto que también pueden existir oportunidades que se pueden tomar de ellas.

La sociedad y el sistema en general también viven estas emociones, sin embargo, el empezar a desarrollar la empatía y la solidaridad en todos los niveles tendremos ese soporte que hoy muchos necesitamos.

Empatía enfocada más allá de “ponernos en los zapatos del otro” como usualmente se dice, es realmente tratar de comprender que el otro es un igual a nosotros con sentimientos y pensamientos y comprender bajo esa perspectiva la situación por la cual está pasando las personas. Y **Solidaridad** un sentimiento que genera en la persona una conducta o acción positiva de ayuda o adhesión hacia otros, especialmente cuando se encuentran en situaciones difíciles.

Hoy en día nuestra inteligencia emocional juega un papel importante en cómo estamos sobrellevando las situaciones de cambio y transición que el mundo hoy está demandando y

parte de poder dar al otro esa mejor versión de nosotros y apoyarlo en situaciones difíciles es entendiendo esos 2 conceptos como inherentes del ser humano.

“Cuando la situación es buena, disfrútala. Cuando la situación es mala, transfórmala. Cuando la situación no puede ser transformada, transfórmate”- Viktor Frankl

5. ME COMPROMETO

Jesús, nos invitas a ser solidarios, para cambiar el mundo para que nazca el Reino. Abre nuestras manos y empuja nuestros corazones, para aprender a compartir lo que somos y tenemos. Para vivir la fiesta diaria de la solidaridad, que es el amor por los demás hecho acción y compromiso.

- A compartir mis bienes, a vivir con lo necesario, a ser generoso y desprendido.
- A dar mi tiempo, a ofrecer mi colaboración, a compartir mis dones.

Porque cuando uno da lo que tiene la solidaridad hace el resto, y alcanza para la vida de todos.

6. ME COMUNICO CON JESÚS

Cierra los ojos, escucha un momento el silencio deja que Jesús hable a tu corazón, comunícate con Jesús, abre tu corazón, ofrécele tu semana...

Jesús, Enséñanos a ser solidarios, enséñanos a compartir, enséñanos la alegría del dar, para construir el Reino, para vivir el amor, para cambiar el mundo y acercarlo más a ti.

TODO POR JESÚS



CENTRO COMUNITARIO TERESIANO

Campaña Fraternidad /Cuartos de Hora SECUNDARIA

“Solidaridad: es una actitud y una forma de vida”

1. MOTIVACIÓN

En el nombre del Padre del Hijo y del Espíritu Santo... Este día vamos a pedirle a Jesús que nos ayude a escuchar el mensaje que nos quiere dar. Decimos juntos la oración para prepararnos a estar con Jesús: ***Padre lleno de misericordia, Yo sé que Tú me amas mucho. Que estés presente en todo lugar, que estés aquí, dentro de mí, viendo mis más ocultos pensamientos y sentimientos. Te pido tu Gracia para hacer este rato de oración, ábreme a tu presencia, para conocerme y conocerte. Revélame quién soy y qué quieres de mí, para amarte siempre y hacerte conocer y amar por todos. Haz que como Santa Teresa de Jesús y San Enrique de Ossó me comprometa contigo en la construcción del Reino. Amén.***

2. PREGUNTAS GENERADORAS

¿Cómo vivo mi solidaridad?

¿Estoy junto a otras y otros que lo necesitan?

3. ILUMINACIÓN

Solidaridad es el sentimiento que impulsa a actuar a una persona para ir en ayuda de otra o acompañarla en los momentos difíciles en que se encuentra, por ejemplo, en una catástrofe o luego de la pérdida de alguien querido. México se ha caracterizado por esto: la gente de nuestro país siempre ha tratado de ayudar en terremotos, incendios, inundaciones, en Navidad o durante el Teletón. Estas ayudas son muy valiosas, pero momentáneas. En algunos casos deberían ser más estables, porque la solidaridad es una actitud y una forma de vida.

La solidaridad tiene un significado profundo y espiritual, ya que es la acción, el cuidado, la preocupación, el amor de Dios Padre Creador y Providente, especialmente por las personas. Él siempre tiene para con nosotros una actitud misericordiosa.

El papa Juan Pablo II nos dijo que la misericordia es una forma más grande de amor, ya que no hace distinción de pecado, dolor o situaciones difíciles. El Padre siempre espera nuestro cambio, nuestra conversión; la misericordia aparece como un amor salvador, deseoso de ayudar a levantar a quien está caído y oprimido.

La misericordia se traduce en la lengua latina en la palabra compasión; por lo mismo, la confianza en la Providencia es tener confianza en el plan de amor compasivo y misericordioso de Dios, y en el poder que la ternura y fidelidad de dicha compasión y misericordia implican en el misterio de la compasión.

- ✓ La solidaridad nos recuerda que todos somos uno, el ser humano experimenta la conexión del uno con el otro.
- ✓ Contrario a la figura del héroe, la solidaridad se trata de humanos trabajando por humanos.
- ✓ La solidaridad no se impone. Es mejor aprender a cultivarla y transmitirla como un valor esencial para construir un mundo mejor.

4. COMPARTO

¿Soy compasiva/o con personas que sufren los efectos de la drogadicción, la injusticia social, la soledad, la depresión, la marginación y tantos otros males?

¿Cómo puedes ser solidario y ayudar a los demás?

5. COMPROMISO

- A aprovechar todos los medios que tengo para adquirir mis aprendizajes y a colaborar para que un niño o joven de algún barrio marginal lo pueda tener.
- A ser compasivo con los demás y no juzgar.

6. CIERRE

Te pedimos Señor para que nos ayudes y nos recuerdes ser siempre solidarios, así como a reconocer que tenemos todo para ser felices, gracias Dios.

Oramos: Padre Nuestro que estás...

TODO POR JESÚS



CENTRO COMUNITARIO TERESIANO

Campana Fraternidad / Cuartos de Hora SECUNDARIA

“COMPARTIR CON OTROS”

1. MOTIVACIÓN

En el nombre del Padre del Hijo y del Espíritu Santo... Este día vamos a pedirle a Jesús que nos ayude a escuchar el mensaje que nos quiere dar. Decimos juntos la oración para prepararnos a estar con Jesús: ***Padre lleno de misericordia, Yo sé que Tú me amas mucho. Que estás presente en todo lugar, que estás aquí, dentro de mí, viendo mis más ocultos pensamientos y sentimientos. Te pido tu Gracia para hacer este rato de oración, ábreme a tu presencia, para conocerme y conocerte. Revélame quién soy y qué quieres de mí, para amarte siempre y hacerte conocer y amar por todos. Haz que como Santa Teresa de Jesús y San Enrique de Ossó me comprometa contigo en la construcción del Reino. Amén.***

2. PREGUNTAS GENERADORAS

¿Qué comparto con los demás, lo que tengo o lo que me sobra?

3. ILUMINACIÓN

Hebreos 13:16

No se olviden de hacer el bien y de compartir con otros lo que tienen, porque éstos son los sacrificios que agradan a Dios.

El evangelio de Marcos capítulo 12 versículo 41 al 44 nos narra a Jesús viendo cómo la gente venía y depositaba su ofrenda. Gente rica ponía mucho. Gente pobre ponía poco. Sin embargo, al pasar una viuda pobre echó dos monedas de poco valor y Jesús se volteó a sus discípulos para decirles que era la persona que más había puesto. ¡¿Cómo?! Se sorprendieron los discípulos. ¿Qué no se dio cuenta el maestro cuando vinieron los ricos y echaron grandes cantidades? Jesús tiene que aclarar el porqué de sus palabras diciendo: estos dieron de lo que les sobraba, pero ella, dentro de su pobreza, echó todo lo que tenía.

4. COMPARTO

Comparte algún aprendizaje que hayas tenido compartiendo con otros algo tuyo.

5. COMPROMISO

El cristiano, como imagen y semejanza de Dios, está llamado a vivir esa solidaridad. La meditación de su entrega generosa será la fuente y el motor que nos lleven a asumir este compromiso y, precisamente así, podremos vivir auténticamente la caridad-solidaridad cristiana respecto a nuestros prójimos y a nuestros próximos.

“No te olvides de hacer el bien y comparte lo que tienes”

No compartamos de lo que nos sobra sino entreguemos para satisfacer una necesidad.

Pon en oración el deseo de compartir y pide a Jesús que te muestre qué y cómo puedes compartir lo que te ha dado.

6. CIERRE

Te pedimos Señor para que nos muestres qué y cómo podemos compartir lo que tenemos, sepamos mirar las cosas buenas que tenemos y lo bendecidos que somos.

Te doy gracias por:

Oramos: Padre Nuestro que estás...

TODO POR JESÚS



CENTRO COMUNITARIO TERESIANO

Campaña Fraternidad /Cuartos de Hora SECUNDARIA

“EL SAMARITANO COMPASIVO”

1. MOTIVACIÓN

En el nombre del Padre del Hijo y del Espíritu Santo... Este día vamos a pedirle a Jesús que nos ayude a escuchar el mensaje que nos quiere dar. Decimos juntos la oración para prepararnos a estar con Jesús: *Padre lleno de misericordia, Yo sé que Tú me amas mucho. Que estás presente en todo lugar, que estás aquí, dentro de mí, viendo mis más ocultos pensamientos y sentimientos. Te pido tu Gracia para hacer este rato de oración, ábreme a tu presencia, para conocerme y conocerte. Revélame quién soy y qué quieres de mí, para amarte siempre y hacerte conocer y amar por todos. Haz que como Santa Teresa de Jesús y San Enrique de Ossó me comprometa contigo en la construcción del Reino. Amén.*

Respira profundamente 3 veces, relaja el cuerpo y acomódate en una posición cómoda que te permita escuchar lo que hoy te quiere decir Jesús.

2. ILUMINACIÓN

El buen samaritano iba de camino.

Amar al prójimo no es muy fácil, porque requiere darse a los demás, sin ninguna distinción.

Del santo Evangelio según San Lucas 10, 25-37

Se levantó un legista, y dijo para ponerle a prueba: «Maestro, ¿que he de hacer para tener en herencia vida eterna?» El le dijo: «¿Qué está escrito en la Ley? ¿Cómo lees?» Respondió: «Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas y con toda tu mente; y a tu prójimo como a ti mismo». Díjole entonces: «Bien has respondido. Haz eso y vivirás». Pero él, queriendo justificarse, dijo a Jesús: «Y ¿quién es mi prójimo?» Jesús respondió: «Bajaba un hombre de Jerusalén a Jericó, y cayó en manos de salteadores, que, después de despojarle y golpearle, se fueron dejándole medio muerto. Casualmente, bajaba por aquel camino un sacerdote y, al verle, dio un rodeo. De igual modo, un levita que pasaba por aquel sitio le vio y dio un rodeo. Pero un samaritano que iba de camino llegó junto a él, y al verle tuvo compasión; y, cercándose, vendó sus heridas, echando en ellas aceite y vino; y montándole sobre su propia cabalgadura, le llevó a una posada y cuidó de él. Al día siguiente, sacando dos denarios, se los dio al posadero y dijo: "Cuida de él y, si gastas algo más, te lo pagaré cuando vuelva." ¿Quién de estos tres te parece que fue prójimo del que cayó en manos de los salteadores?» Él dijo: «El que practicó la misericordia con él». Díjole Jesús: «Vete y haz tú lo mismo».

3. COMPARTO

¿Con qué personaje te identificas? Suelen ser de los que se dan vuelta o de los que se acercan y se muestran compasivos con los demás.

4. COMPROMISO

Señor, Tú lo sabes todo: mi debilidad al amar a los demás, especialmente aquellos que están más cerca de mí, porque si hay impaciencia, si hay juicios temerarios, si hay indiferencia, no hay verdadero amor. Ayúdame a crecer en la convicción de que Tú me has creado para amar y servirte en esta vida y que, sólo superando mi egoísmo mediante la vivencia del amor, podré gozar de Ti y alabarte eternamente en el cielo.

- Me comprometo a fijarme en aquellos miembros de la sociedad (Médicos, enfermeras, maestros de lugares marginados) que como buenos samaritanos están luchando por un mundo mejor y pedir cada día por ellos.

5. CIERRE

Señor, dame la sabiduría y el amor para descubrir y actuar, buscando el bien de los demás, en las diversas situaciones de mi vida cotidiana. No permitas que el ajetreo de mis pendientes me haga pasar de largo y no ver a esa persona que necesita que me detenga a platicar con ella para darle consuelo o simplemente una sonrisa.

Concédeme un corazón grande para ayudar a todos, en todo momento.

Oramos: Padre Nuestro que estás...

TODO POR JESÚS



CENTRO COMUNITARIO TERESIANO

Campaña Fraternidad/Cuartos de Hora SECUNDARIA

“CREO”

1. MOTIVACIÓN

En el nombre del Padre del Hijo y del Espíritu Santo... Este día vamos a pedirle a Jesús que nos ayude a escuchar el mensaje que nos quiere dar. Decimos juntos la oración para prepararnos a estar con Jesús: **Padre lleno de misericordia, Yo sé que Tú me amas mucho. Que estás presente en todo lugar, que estás aquí, dentro de mí, viendo mis más ocultos pensamientos y sentimientos. Te pido tu Gracia para hacer este rato de oración, ábreme a tu presencia, para conocerme y conocerte. Revélame quién soy y qué quieres de mí, para amarte siempre y hacerte conocer y amar por todos. Haz que como Santa Teresa de Jesús y San Enrique de Ossó me comprometa contigo en la construcción del Reino. Amén.**

2. PREGUNTAS GENERADORAS

¿Qué significa para ti ser feliz?

¿Cómo vive una persona feliz?

3. ILUMINACIÓN

***Creo que son felices los que comparten,
los que viven con poco,
los que no viven esclavos de sus deseos.***

***Creo que son felices los que saben sufrir,
encuentran en Ti y en sus hermanos el consuelo
y saben dar consuelo a los que sufren.***

***Creo que son felices los que saben perdonar,
los que se dejan perdonar por sus hermanos,
los que viven con gozo tu perdón.***

***Creo que son felices los de corazón limpio,
los que ven lo mejor de los demás,
los que viven en sinceridad y en verdad.***

***Creo que son felices los que siembran la paz,
los que tratan a todos como a tus hijos,
los que siembran el respeto y la concordia.***

***Creo que son felices los que trabajan
por un mundo más justo y más santo,
y que son más felices
si tienen que sufrir por conseguirlo.***

***Creo que son felices los que no guardan en su granero
el trigo de esta vida que termina,
sino que lo siembran, sin medida,
para que dé fruto de Vida que no acaba.
Y creo todo esto porque creo
en Jesús de Nazaret, el Hijo,
el hombre lleno del Espíritu,
Jesucristo, el Señor.***

+ José Enrique de Galarreta S.J.

4. COMPARTO

- ¿Cuál de las frases anteriores te resuena? ¿Cuál tiene más sentido para tí?
- ¿En cuál te hace falta trabajar más?
- ¿Reconoces en ellas el ser solidario?

5. COMPROMISO

La solidaridad cristiana es mucho más que un dar materialista pero tampoco permanece en un acompañar pasivo sin hechos concretos que influyan positivamente en alguien, de acuerdo a su dignidad de ser humano. La solidaridad cristiana es acción porque parte de la contemplación; es palabra, pero también es obra. Es compañía, es presencia, pero también es consecuencia hecha acción que repercute para bien.

Por eso me comprometo, con la ayuda de Jesús a: (Completa la frase)

A procurar la felicidad:

- trabajando por ...
- Tratando de ...
- Viviendo en...

6. CIERRE

De San Francisco tenemos la tan hermosa oración:

“Señor, haz de mi un instrumento de tu paz. Que allá donde hay odio, yo ponga el amor. Que allá donde hay ofensa, yo ponga el perdón. Que allá donde hay discordia, yo ponga la unión. Que allá donde hay error, yo ponga la verdad. Que allá donde hay duda, yo ponga la Fe. Que allá donde desesperación, yo ponga la esperanza. Que allá donde hay tinieblas, yo ponga la luz. Que allá donde hay tristeza, yo ponga la alegría. Oh Señor, que yo no busque tanto ser consolado, como consolar, ser comprendido, como comprender, ser amado, como amar. Porque es dándose como se recibe, es olvidándose de sí mismo como uno se encuentra a sí mismo, es perdonando, como se es perdonado, es muriendo como se resucita a la vida eterna.”

TODO POR JESÚS



CENTRO COMUNITARIO TERESIANO

Campaña Fraternidad/Cuartos de Hora SECUNDARIA

“UN EXTRAÑO EN EL CAMINO”

1. ME CONECTO

¡Buenos días! Hoy vamos a comenzar nuestro cuarto de hora haciendo tres respiraciones profundas, y en cada respiración que hagamos vamos a elegir un color que nos represente la SOLIDARIDAD... y cada vez que inspiremos vamos a imaginar que ese color pinta todo nuestro cuerpo...

2. ILUMINACIÓN

Hay un extraño en el camino, herido y puesto fuera por las sombras de un mundo cerrado. Ante esta realidad hay dos actitudes que podemos tener: seguir de largo o detenerse. Incluirlo o excluirlo definirá el tipo de persona o proyecto político, social y religioso que somos.

El Papa nos presenta la parábola del buen samaritano como luz ante las sombras (FT 56). Hay un trasfondo en la parábola: ¿Dónde está tu hermano? (Gn 4,9). Dios cuestiona todo tipo de determinismo o fatalismo que pretenda justificar la indiferencia. Nos habilita para crear una cultura en la que cuidemos unos de otros (FT 57), porque todos tenemos un mismo Creador, y en ello se sostienen nuestros derechos.

Estamos motivados y llamados a ampliar el corazón de manera que no se excluya al extranjero, es una llamada al amor fraterno, que se extiende en el Nuevo Testamento (FT 61). Al amor no le importa si el hermano herido es de aquí o de allá, el amor rompe cadenas y tiende puentes, permite construir una gran familia en donde todos podamos sentirnos en casa, sabe de compasión y dignidad (FT 62).

En la parábola está el “abandonado”, el herido tirado en el camino; varios no se detienen ante él. Solo uno se detuvo, le regaló cercanía, lo curó con sus propias manos, puso dinero en su bolsillo y se ocupó de él, le ofreció su tiempo (FT 63).

La sociedad enferma tiene la tentación de desatenderse de los demás, de mirar para el costado, pasar de lado e ignorar. El sentimiento le perturba, le molesta, no quiere perder el tiempo a causa de problemas ajenos. Se construye de espaldas al dolor (FT 65).

Incluir o excluir al herido al costado del camino define todos los proyectos económicos, políticos, sociales y religiosos (FT 69).

Las dificultades son la oportunidad para crecer y no la excusa para la tristeza; estamos llamados a convocar y a encontrarnos en un “nosotros” que sea más fuerte que la suma de pequeñas individualidades. “El todo es más que la parte, y también es más que la mera

suma de ellas” (FT 78). La reconciliación nos resucitará y nos hará perder el miedo (FT 78).

Finalmente, Jesús transforma el planteamiento de preguntarnos quiénes son los cercanos a nosotros, es decir nuestros “prójimos”: nos llama a volvernos nosotros cercanos, prójimo de todos, incluso de los que están lejos (FT 81). Se trata de una capacidad de amor universal capaz de traspasar prejuicios, barreras históricas o culturales, intereses mezquinos (FT 83). Es importante que incluyamos en la catequesis y la predicación, de un modo directo y claro, el sentido social de la existencia, la dimensión fraterna de la espiritualidad, la convicción sobre la inalienable dignidad de cada persona y las motivaciones para amar y acoger a todos (FT 86). Solo así podremos pensar y gestar un mundo abierto, erradicando las sombras del mundo cerrado.

3. COMPROMISO

Con tu ayuda Jesús, quiero ser como el Buen Samaritano, por eso dame la fuerza para comprometerme contigo. (Completa alguna de estas frases)

- Acercándome a...
- Sanando....
- Cuidando....

4. ME COMUNICO CON JESÚS

Cierra los ojos, escucha un momento el silencio deja que Jesús hable a tu corazón, comunícate con Él, abre tu corazón...

“Jesús amigo de todos, de cada uno de tus hijos, te pido que nos des fortaleza, que nos des alegría, que nos enseñes a soñar, para mirar adelante, que nos enseñes a ser solidarios, porque somos hermanos, y que nos ayudes a defender nuestra dignidad, Tú eres el Padre de cada uno de nosotros, bendícenos Padre. Amén”. Papa Francisco.

TODO POR JESÚS
